

毎年6月は、 食育月間です

毎月19日は
食育の日です



健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることや、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが大切です。食育への関心を高め、できることから始めてみませんか。

- 食育とは…生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てること



▲「食育」の
ページ

富士市食育推進計画「富士山おむすび計画」 基本理念：食で育む健全な心とからだ

富士市は、食育推進計画「富士山おむすび計画」を策定し、赤ちゃんから高齢者まで、全てのライフステージを対象とした食育を推進しています。

心身の健康と豊かな人間性を育むため、皆さんも「富士山おむすび計画」の市民行動目標を実践してみましよう！



【富士山おむすび計画 市民行動目標】

お いしくごはん 今日も元気

- 早寝・早起きして朝ご飯を食べよう
- 栄養バランスを考えて食べよう
- 適正体重を知ろう、体重を量ろう
- 歯を大切にしておいしく食べよう

む かい合って 楽しい食卓

- むかい合ってみんなで食べよう
- 食事のマナーを守ろう
- 昔ながらの食を取り入れよう

す るがの恵みに 感謝の気持ち

- 作物をつくってみよう
- 台所に立ってみよう
- 旬の食材・地元の食材を味わってみよう
- 買・作・食（かう・つくる・たべる）
3つの「すぎない」生活を心がけよう
- 生ごみ削減・リサイクルに取り組もう

び とりひとりが 主役の食育

- 食に関心をもとう
- 富士市の食育を広めよう

富士市食育キャラ
クター「むすびん」▶





静岡県富士警察署
生活安全課
滝沢 篤 警部補

富士警察署も食育に着目しています！

動画やゲームの時間を決めて早寝早起きし、3食しっかり食べるというよい習慣を子どもの頃から親子一緒に身につけることが大切だと思います。

富士警察署では、家族で食卓を囲み、コミュニケーションをとることが非行防止につながると考えています

食事中はテレビやスマホをやめて、会話を楽しもう！



静岡県警マスコットキャラクター「エスピーくん」▶



⑤



②



⑥



③



④



①

食育事業の取組

地域での食育を重点的に進めるため、市は毎年、中学校区単位で食育推進地区や食育推進校を選定し、体験活動を中心とした食育事業を実施しています。

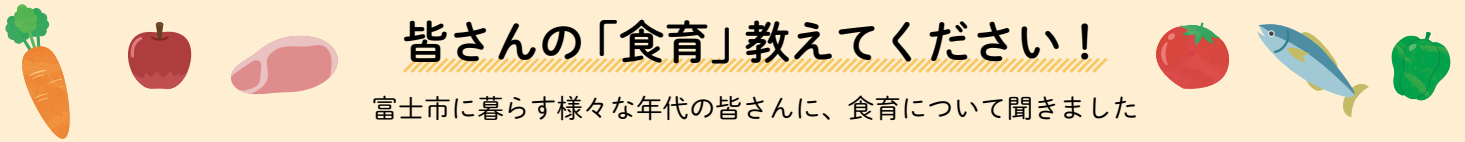
【令和8年度】

食育推進地区／吉永地区・原田地区

食育推進校／吉原第三中学校・吉永第一小学校・原田小学校

【令和7年度の取組】

- ①クリスマスケーキ作り（富士見台地区）
- ②和紅茶手もみ体験（神戸地区）
- ③1日こども食堂（吉永北地区）
- ④富士山麓わくわくコーン栽培体験（神戸地区）
- ⑤だしの出前授業（吉永第二小学校）
- ⑥卵焼き作り（富士見台小学校）



皆さんの「食育」教えてください！

富士市に暮らす様々な年代の皆さんに、食育について聞きました



毎食たんぱく質をしっかりと摂って、フレイル予防を実践しています！

ひろこ
平山 裕子さん（70代）



忙しい毎日で食生活も乱れがち…
毎食、少しでも野菜を食べるように心がけています！

服部 英之さん（40代）



親子で楽しく田植え体験をしました！
体験を通じて食の大切さを学びました♪

やすな
加藤 靖奈さん（30代）
律ちゃん

問合せ／地域保健課 食育推進室

☎0545-67-0201 ☎0545-64-9030 ✉ho-chiiki@div.city.fuji.shizuoka.jp